

**Mittwoch, 24.05.**

10.30 Uhr

## **Burnout-Prophylaxe**

Mehrtägige Fortbildung

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag als Erzieher:in

Der pädagogische Arbeitsalltag ist häufig mit Stress und Überlastung verbunden und bietet wenig Möglichkeiten, um dem entgegenzuwirken. In einem zweiteiligen Selbstermüchtigungs-Angebot wollen wir uns dem Thema gemeinsam annähern. Im ersten Teil des Angebotes beschäftigen wir uns damit welche Stress- und Überlastungsfaktoren der Arbeitsalltag birgt und wie diesen entgegengewirkt werden kann. Gemeinsam wollen wir Methoden erarbeiten und ausprobieren, die im Arbeitsalltag hilfreich sein können. Im zweiten Teil wollen wir die erprobten Methoden reflektieren und weiterentwickeln. Ziel ist es, dass alle Teilnehmer:innen am Ende einen Selbstfürsorge-Koffer gepackt haben, um den stressigen Arbeitsalltag besser bewältigen zu können.

-----

**Kursleitung:** Jon Parth

Jon Parth arbeitet neben der Tätigkeit als Lehrkraft freiberuflich seit vielen Jahren in der diskriminierungskritischen Bildungsarbeit mit den Schwerpunkten sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, Jugendverbandsarbeit und Ehrenamts- und Konzeptarbeit.

### **Beginn der Fortbildung**

24.5.2023 10:30 Uhr

### **Termine:**

MI. 24.05.2023

MI. 13.09.2023

Jeweils 10:30 - 14:00 Uhr

**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten

### **Zielgruppe:**

Pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen

**Gebühr:** 99 Euro

### **Ort:**

Weiterdenker - Akademie  
Danziger Str. 50, 10435 Berlin  
4. OG, Seminarraum